

5–10 Planification

Auteurs: Beni Linder, Sven Swinnen

1

La planification comporte les étapes suivantes: plan annuel, plan saisonnier, plan hebdomadaire et plan des tournois.

Au sujet de chacune de ces étapes, nous avons résumé sous forme de tableaux certaines observations qui nous paraissent importantes. Ces remarques ne prétendent pas à l'exhaustivité, il s'agissait simplement d'attirer l'attention sur certains points.

Outil de planification	Description	Tournois / Matches
Plan annuel	Il n'est pas encore nécessaire d'établir un plan annuel concret. Le joueur « fonctionne » de semaine en semaine.	Préparation aux tests et aux tournois dans le cadre de l'entraînement. Les tournois sont des événements de quelques heures ou d'un jour. Ils font partie de l'entraînement ou alors, une journée spéciale est organisée au club/centre.
Plan saisonnier (= 6 mois)	Il n'existe pas encore de planification saisonnière concrète. Souvent, on décide en fonction de l'évolution hebdomadaire. Les objectifs sont conçus pour le court ou le moyen terme (1 à 4 semaines) afin que le joueur lui-même puisse s'y retrouver.	4-8 tournois et 10-20 matches par saison. Variables en fonction de l'âge : <ul style="list-style-type: none"> • durée du match • dimensions du terrain • balles • taille de la raquette • formes de tournoi
Plan hebdomadaire	Le plan hebdomadaire donne au joueur M10 une structure claire. Il anticipe les unités d'entraînement avec plaisir et s'entraîne à la maison, tout seul ou avec ses parents.	Intégrer des petites „compétitions“ simples dans le plan hebdomadaire. Exercer également d'autres disciplines sportives.
Plan des tournois	Il n'existe pas encore de planification structurée des tournois.	Disputer les tournois directement au club/centre ou dans la région aux environs du domicile.

Nombre de tournois recommandés pour les : 5 à 10 ans

Age: 5 à 10 ans	Tournois / Observations	Nombre de tournois/an	Matches/an
Tournois nationaux	Les tournois restent très ludiques et doivent être organisés et évalués en conséquence. Objectif : apprendre à gagner et accepter de perdre.	4-8 tournois/événements	10-40 matches/an
Tournois internationaux	aucun		
Observations	Le joueur M10 doit atteindre des compétences de jeu sur tous les terrains (dimensions « rouge », « orange », « vert »). L'objectif consiste à atteindre à dix ans une compétence de jeu permettant de jouer avec des balles vertes sur un terrain normal.		Les matches et les tests de la compétence de jeu sont intégrés dans le programme d'entraînement.

Volume/effort recommandé pour les : 5 à 10 ans

Total	Entraînement tennistique	Préparation physique et autres disciplines sportives	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
3-11 heures (progressif – en fonction de l'âge)	50%	40% Les contenus relatifs à la coordination et à la condition physique sont intégrés dans l'entraînement tennistique	10%	Intégré dans l'entraînement tennistique Journées d'entraînement spéc. 1x saison
	45-90 minutes/leçon	30-60 minutes/leçon ou intégré dans l'entraînement tennistique, év. d'autres disciplines sportives	1-2x jeu libre/semaine	Tout entraînement tennistique devrait aussi comporter un objectif mental.
	2-4 unités/semaine	1-3 unités/semaine		